

GYMNASIUM

HIMMELSTHÜR

Kursankündigung

Jahrgangsstufe 11/12

Sport



Ergänzungsfach („Grundkurs“)

Kursleiter/in: _____

Wochenstunden: 2

Thema: **Schwimmen**

Lern- und Erfahrungsfeld: A: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Sportart: Schwimmen

1. Zielsetzungen/Leitidee 2. Kompetenzerwerb 3. Inhalte 4. Leistungsbewertung 5. Unterrichtsmat.

1. Der Kurs vermittelt verschiedene Bewegungserfahrungen im Wasser. Dabei stehen die Disziplinen des Sportschwimmens im Mittelpunkt. Hier werden die einzelnen Techniken erlernt. Ergänzend werden Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung erlernt und erprobt. Das Erfahren des Mediums Wasser als besonderer Bewegungsraum wird evtl. ergänzend durch Inhalte aus den Bereichen ABC-Tauchen und Wasserspringen vertieft.

2. Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. Die Schülerinnen und Schüler (Sachkompetenz) ...

- demonstrieren die Grundtechniken in mehreren Stilarten
- demonstrieren Starts und Wenden
- arbeiten an ihren konditionell-kordinativen Fähigkeiten auf Kurzstrecken und einer Langstrecke, um eine mindestens 200 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Wasser
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situationsgerecht in einer komplexen Rettungsübung an
- demonstrieren Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken an

3. Techniken des Brust und des Kraulschwimmens mit Start und Wende als Schwerpunkt, ergänzt durch Rückenschwimmen und Delphin

- Rettungs- und Transportschwimmen
- Wasserspringen

4. Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema. Hinweis zum Teil „Können und sportartspezifische Leistung“:
Zeitschwimmen auf einer Kurz- und einer Langstrecke, Stilüberprüfungen einschließlich Start und Wende, Kenntnisse der Sporttheorie

5. Badehose / Badeanzug (keine Bikinis oder Bermudashorts!), Schwimmbrille, Literatur. wird gestellt